

心齋橋Aスタジオ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00							
12:00						12:30~13:45 ポール&チェア メイ OK	11:20~12:35 ポールダンス☆☆ シュシュ
13:00				13:00~14:15 ポールスポーツ ISSEY			12:50~14:05 ポールトリック シュシュ
14:00		14:00~15:00 ポールダンス初級60 ISSEY OK		14:30~15:45 ポールトリック ISSEY	14:30~15:45 ポールトリック ISSEY	14:00~15:15 ポールダンス☆ メイ OK	14:20~15:35 ポールスポーツ シュシュ
15:00	15:15~16:30 ポールスポーツ ISSEY	15:15~16:30 ポールトリック ISSEY				15:30~16:45 ポールトリック QREAM	
16:00	16:45~18:00 ポールトリック ISSEY	16:45~18:00 ポールスポーツ ISSEY	16:00~17:00 ポールダンス初級60 Gozen OK	16:00~17:00 ポールダンス初級60 さえら OK	16:00~17:00 ポールダンス基礎60 YUKI子供連れOK	17:00~18:15 ポールダンス QREAM	15:50~16:50 キッズボールU12 シュシュ
17:00			17:15~18:15 初めてヒール60 ALICE		17:15~18:15 初めてヒール60 YUKIE		17:15~18:30 ポールトリック QREAM
18:00	18:30~19:45 ポールスポーツ ISSEY	18:30~19:45 ジャズダンス/ROBIN エキゾチック/ALICE☆☆	18:30~19:45 ポールフロー ALICE	18:30~19:45 スピニング基礎75 Aco OK	18:30~19:45 ポールトリック シュシュ	18:30~19:45 ポールスポーツ ISSEY	
19:00						BAR & イベント 不定期	
20:00	20:00~21:15 ヒールトリック MISAKO OK	20:00~21:15 スピニング/ROBIN エキゾチック/ALICE☆☆	20:00~21:15 ポールダンス QREAM OK	20:00~21:15 ヒールコレオ Aco OK	20:00~21:15 ポールスポーツ シュシュ		
21:00	21:30~22:45 エキゾチック MISAKO OK	21:30~22:45 ポールトリック RYUYA	21:30~22:45 ポールスポーツ QREAM	21:30~22:45 ポールトリック ISSEY	21:30~22:45 ポールトリック シュシュ		
22:00							

心齋橋Bスタジオ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
11:00							
12:00				11:15~12:00 ポール入門45 みよお	11:15~12:15 ポール基礎60 ISSEY	12:30~13:15 ポール入門45 RYUYA	
13:00		13:00~13:45 ポール入門45 YONE			12:30~13:15 ポール入門45 ISSEY	13:30~14:30 ポール基礎60 RYUYA	
14:00			14:00~14:45 ポール入門45 KANNA				
15:00							
16:00							
17:00				17:15~18:15 ポール基礎60 RUMI			
18:00	18:30~19:15 ポール入門45 tiaki		18:30~19:15 ポール入門45 YONE		18:30~19:15 ポール入門45 YUKIE		
19:00							
20:00	19:45~20:45 ポール基礎60 tiaki	19:45~20:30 ポール入門45 RYUYA		20:00~20:45 ポール入門45 RUMI			

枚方スタジオNEW

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00						第2・4のみ	10:30~11:30 ポールダンス初級60 さえら OK
12:00							11:45~12:45 キッズボール QREAM
13:00							13:00~14:15 ポールトリック QREAM
14:00							14:30~15:15 ポール入門/基礎45 Qream
15:00						15:45~16:30 ポール入門/基礎45 Tiaki	
16:00							
17:00							
18:00		17:45~18:30 ポール/基礎45 知愛里	18:30~19:45 スピニング初級 Aco OK	18:30~19:15 ポール入門/基礎45 tiaki	18:30~19:45 ポールトリック ISSEY	18:00~19:00 ポールダンス初級60 さえら OK	第1・3のみ
19:00		18:45~20:00 ポールスポーツ QREAM	20:00~21:15 スピニング Aco OK		20:00~21:15 ポールスポーツ ISSEY		
20:00		20:15~21:30 ポールトリック QREAM					
21:00							
22:00							

ポール入門 45	初めての方はまずこちらからどうぞ♡ ポールを使ったウォーキングやターン 着衣のままで大丈夫 ダイエット効果も抜群!	ポールトリック ALL	ポールダンスのさまざまなトリック(技)を学べます。 レベルは関係なくご参加いただけます。 ご自身のやりたい技はもちろん、合う技が見つかるかも!
ポール基礎 60	入門に慣れてきたらこちらのクラスへ 簡単なトリック(技)を学びます。 続けることによって引き締まった身体になりますよ	ポールスポーツ ALL	ポールスポーツに特化したクラスです ポールスポーツの大会に興味のある方 キッズから60代まで幅広いカテゴリーがあります。
ポールダンス初級 60	ポールダンスの全ての動き(フロア、スピン、 トリック)の基礎が学べます 目標は好きな曲で1曲踊れるように♡	エキゾチック ☆☆	アイソレーションの動き、柔軟性UPストレッチ、体の強 さを整えるエクササイズ、ダンスの動き、ちょっとしたハ ードなトリックのトレーニングなど。 音楽に合わせてカッコ良く踊れるようになりますよ
ポールダンス 75	さまざまな先生の個性豊かなスタイルでポールダンス が学べます。色々なレッスンを受けてお気に入りのス タイルを見つけよう♡	ポールフロー ☆☆	裸足で流動的かつ官能的な動きを習得 エクササイズ、ダンス、トリックトレーニングに加え 毎月新しい振り付けが登場します
スピニング初級 60 75	スピニングポールの基礎が学べます 遠心力の掛け方や回転の調節など、スピニングポー ルの特徴を基礎から学べます	ヒール基礎60	ヒールの美しい動きに特化したクラスです ヒールの扱い方、脚さばきを中心に、ヒールの特徴を活か したポールダンスが踊れるようになります
スピニング 75	スピニングポールに特化したクラスです スピニングポールでの身体の使い方を覚えて しなやかに美しい動きをマスターしましょう	ヒールクラス75	●ヒールコレオ ヒールを使ったフロアワーク ●ヒールトリック ヒールを使った技中心クラス
JAZZ DANCE	JAZZ DANCEクラス	BAR & イベント	ポールダンスのショーが見れるBAR ポールの楽しさを多くの方に知っていただきたく社交の 場をご用意いたしました お友達とお気軽にご利用ください